

Praktisk anvendelse af farvede briller

Der findes mange udgaver af farvede briller. Nogle brillesæt indeholder syv par briller, de fleste sæt indeholder ti par, mens nogle indeholder 12 par briller eller flere. Uanset antal af briller, testes hver enkelt brille i sættet.

Definition af scene

Terapeuten hjælper først klienten med at definere et problem, som klienten ønsker behandlet. Problemet kan identificeres ved, at klienten genoplever sin livshistorie eller en specifik situation i livshistorien ved at spille livshistorien som en kort film for det indre blik med lukkede øjne. Når klienten kommer til en scene, som trigger klientens emotioner, negative overbevisning eller kropsfornemmelse, er scenen som behandles med de farvede briller identificeret. Klienten holder nu fokus på denne reaktion, samtidigt med at klienten ser oplevelsen for sit indre blik med lukkede øjne.

Eksempel på en scene

Hvis en klient for eksempel er sorgfuld eller trist over at have mistet en forælder, spilles livshistorien for klientens indre blik, fra før der var et problem, der vedrører forælders død, og frem til klienten har følt sig sikker igen, eller frem til nærværende øjeblik. Nogle bevæges emotionelt, når de hører, at en forælder måske er uhelbredeligt syg, andre når døden indtræder og andre eksempelvis først ved begravelsen. Hændelsen, der vækker den

største kropslige reaktion, og det mest klare indre billede af hændelsen, er scenen.

Effekten af brillerne afhænger af, at klienten identificerer en scene, som er en personlig livssituation, der bevæger klienten emotionelt, skaber en ubehagelig kropsfornemmelse eller negativ overbevisning, som beskrevet. De farvede briller kan anvendes til behandling af mange forskellige livssituationer hos den samme klient, men det er vigtigt at være eksplicit omkring en specifik oplevelse, kropsfornemmelse eller overbevisning. En kropsfornemmelse behøver dog ikke være relateret til en livssituation, der erindres. Situationen kan stamme fra før hukommelsen var anlagt, men kan alligevel behandles gennem den kropslige fornemmelse, som går tilbage til tiden før hukommelsen. Kroppen husker alt.

Kropsfornemmelse

En kropsfornemmelse kan være smerter, spændinger for brystet eller sommerfugle i maven. Klienten definerer kropsfornemmelsen for terapeuten. Klienten hjælpes med at holde fokus på den aktuelle kropsfornemmelse hele vejen igennem forløbet.

Emotion

En emotion kan være sorg for eksempel over at have mistet en nær relation. Det kan også være angst for eksamen eller nervøsitet over en forhandling med chefen. Det er fordelagtigt at definere en sætning, som understreger emotionen. F.eks. Jeg føler tristhed, jer er utryg osv. Bed klienten om at

fokusere på den måde, hvorpå emotionen opleves kropsligt, for at have en reference til denne kropslige oplevelse ved hver brille.

Overbevisning, negativ tanke

En overbevisning eller en negativ tanke kan være, at jeg ikke føler mig lige så interessant som min kollega. En sætning, der manifesterer denne overbevisning, kan være: Jeg føler, at jeg ingenting er i samvær med min kollega. Det er vigtigt, at klienten fokuserer på, hvordan den kropslige fornemmelse er, når klienten definerer sætningen og ikke fokuserer på tankerne, eller hvad klienten tror andre tænker. Derfor hjælper terapeuten klienten med at adskille tankerne fra forestillingen om hvad andre tænker og holde fokus på den kropslige reaktion, som er en følge af tanken eller overbevisningen. Klienten gør tre ting under testen. Klienten ser sig selv sammen med kollegaen for sit indre blik, siger sætningen og mærker kroppen, som den føles i dette øjeblik. For at en overbevisning eller negativ tanke defineret i en konkret sætning kan anvendes, skal sætningen vække en kropsfornemmelse, som effekten af brillerne måles på.

Fremgangsmåde

1. Klienten fokuserer på kropsfornemmelsen, emotionen eller overbevisningen, der er relateret til en livssituation, scene eller indre billede og beskriver den kropslige reaktion for terapeuten. Beskrivelsen kan defineres emotionelt, kropsligt-rumligt eller matematisk på en skala fra 1-10.

2. Første farvede brille testes.

A) Klienten tager brillen på.

B) Klienten fokuserer på kropsfornemmelsen, emotionen eller overbevisningen.

C) Klienten åbner øjnene og ser igennem brillen.

Terapeuten spørger, hvad klienten mærker. Hvis klienten kan bekræfte en forandring, spørger terapeuten, hvorledes forandringen opleves.

Uanset om forandringen er lindrende eller forstærkende, lægges brillen til side.

3. Alle briller testen igennem på samme måde.

4. De briller, som er lagt til side, testes igen på den samme kropsfornemmelse, emotionen eller overbevisning. Når brillerne, der havde effekt, testes i anden runde, er oplevelsen af emotionen eller kropsfornemmelsen ofte anderledes end i første runde. Brillerne kan testes igennem i flere runder, indtil den oplevelse, som en brille udløser, er stabil og lindrende. En brille, der i første runde forværrer, kan i de sidste runde forbedre.

5. Klienten bærer den valgte brille, indtil klienten føler, at den positive oplevelse brillen inducerer er stabil. Klienten kan blive træt og afslappet og ligge med lukkede øjne, da brillerne stadig har effekt med lukkede øjne.

Når klienten har valgt en farvet brille, kan nedenstående spørgsmål stilles for at holde klientens opmærksomhed på kropsfornemmelsen, der relaterer til hændelsen og for at undgå, at klienten kommer tilbage i tankerne.

Spørgsmål

Hvor i kroppen mærkes den stærkeste fornemmelse?

Hvilken form har området, hvor fornemmelsen mærkes?

Bevæger det sig i denne fornemmelse?

Hvilket materiale kunne denne kropsfornemmelse minde om?

Hvor mange cm bred er området, hvor du mærker noget ubehageligt?

Har dette område en vægt? Hvilken vægt?

Ser du en farve i området?

Har du antipati imod det du føler?

Hvis du har antipati, skift denne antipati ud med sympati. Det, du bemærker, er din krops bestræbelser på at udholde de begivenheder, du har været igennem. Din krop er 100% loyal over for dig, Det bedste sted i verden er at være i denne krop. Mærk dig selv. Accepter dig selv uden at stille krav, eller ønsker om at mærke noget andet end det, der er autentisk nu.

Mærk hvad der er.

Sig tak for det, der er.

Hold af det, der er.

Når klienten tager imod kropsfornemmelsen uden at ønske en anden fornemmelse, opløser fornemmelsen sig på få sekunder.

Gentagelse af spørgsmål

Hvis klienten har svaret, at han eller hun har mærket en fornemmelse, der føles som 100 kilo, spørges igen, hvor tungt føles efterhånden som brillen har været på et nogle minutter.

Klienten ender med enten at definere en behagelig fornemmelse eller en følelse af tomhed. Hvis sidstnævnte er tilfældet, bedes klienten om at mærke, hvorledes det føles at føle tomhed.

Mærk tomheden.

Sig tak for tomheden.

Hold af tomheden som den er.

Hvis følelsen af tomhed opstår, er der oftest behov for en eller flere sessioner af samme scene. Klienten beholder brillen på, indtil følelsen af tomhed, eller den ubehagelige kropsfornemmelse er opløst.

Instruktion af

Psykiater Raquel Solvey, Argentina

Anæstesiolog Daniel Asis, Argentina